

YAŞLILARIN DOĞA/BAHÇE ALGILARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA: DENİZLİ ÖRNEĞİ

Ayşe ÖZDEMİR¹, Bilgin KIRAY VURAL²

¹: Pamukkale Üniversitesi Mimarlık ve Tasarım Fakültesi Peyzaj Mimarlığı Bölümü 20070 Denizli.

²: Pamukkale Üniversitesi Denizli Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu 20070 Denizli.

*: **Sorumlu yazar**

ÖZET

Son zamanlarda doğa ve bahçe kavramları yaşam kalitesi kavramı ile eşdeğerde görülmektedir. İnsanın doğa ile iç içe olmasının yaşam kalitesini ve refahını olumlu yönde etkilediği birçok çalışma ile tespit edilmiştir. Bu çalışmanın amacı, endüstrinin ve teknolojinin arttığı günümüzde geçmişte doğayı yaşama şansına sahip olan insanların doğa/bahçe algı ve anlayışlarının ne olduğunu tespit etmektir.

Bu doğrultuda çalışma Eylül-Ekim 2014 tarihleri arasında Denizli'de örnekleme 164'ü kırsalda, 137'si kentte yaşayan toplamda 301 olmak üzere 65 yaş ve üzeri bireylerle yüz yüze anket çalışması ile tamamlanmıştır. Yaşlıların %93.7'si doğanın psikolojik olarak olumlu etki yarattığını ifade etmişlerdir. Doğanın/bahçenin; yaşam sevincini arttırdığını (%79.9'u kır, %77.4'ü kent), beden fonksiyonlarını koruyup güçlendirdiğini (%71.3'ü kır, %63.5'i kent), dinlenme ve rahatlama (%95.7'si kır, %95.7'si kent) sağladığını belirtmişlerdir. Yaşlıların %79.1'i doğada/bahçede vakit geçirdikten sonra kendilerini iyi hissetmektedirler.

Bu sonuçlar doğrultusunda; yaşlıların buldukları bölge, sosyo-demografik ve sosyokültürel özellikleri farklı olmasına karşın doğal ortamı tercih ettikleri ve doğanın insan üzerine olumlu yönde etkisinin olduğu düşüncesine sahip oldukları görülmektedir. Bu bilgi günümüzde sağlıklı ve aktif yaşlanmaya katkı sağlayacak farklı aktivitelerin gerçekleştirilecek doğal ortamlarının korunması veya yeniden oluşturulması gereğine işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yaşlılık, Sağlıklı yaşlanma, Doğa, Bahçe, Algı, Denizli.

A RESEARCH ON GARDEN/NATURE PERCEPTION OF ELDERLY PEOPLE: CASE OF DENİZLİ

ABSTRACT

Recently nature and garden show equivalent to the concept quality of life. Human is intertwined with nature the quality of life and well-being has been identified by several studies to affect positively. The purpose of this study is understanding perception about nature/garden in this industrial and developing technology world from the people who lived in past.

This study was conducted to identify the perception of nature/garden of people who are 65 or older. That research was made in Denizli in September-October 2014 and it included 301 people. 164 of these people live in rural areas and the remaining 137 live in cities. %93.7 of old people stated that nature affects their psychology positively. They also think that nature increase their joy of life, (%79.9 rural, %77.4 city) protects the body health and increase the strength (%71.3 rural, %63.5 city) and makes them relax (%95.7 of both rural and city). %79.1 of elderly people feels better after spending time in nature/garden.

Based on these results; the elderly people are prefer natural places and they think nature has positive effects on people's life although they living in different socio-demographic and socio-cultural areas. Area where the elderly people being live have different socio demographic and socio-cultural features although they prefer the natural environment, there seem to be a positive influence on the nature of people. According to this knowledge's hold, protect and replace natural places where the elderly people can make different activities.

Keywords: Elderly, Healthy aging, Nature, Garden, Perception, Denizli.

1. GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) (WHO-World Health Organization) sağlık kavramını "fiziksel, ruhsal ve sosyal yönlerden bütüncül gönenç hali" olarak tanımlamıştır. Günümüzde sağlık politikalarında uzun ömür yerine kaliteli yaşamın sağlanması hedeflenmektedir. Bu hedef doğrultusunda, fiziksel ve ruhsal sağlık kriterlerinin mümkün olduğunca geç yaşlara ötelenmesini sağlayacak nitelikteki koruyucu-önleyici müdahalelerin gerçekleştirilmesi önem kazanmıştır. Sağlık Bakanlığının 2015-2020 Türkiye Sağlıklı Yaşlanma Eylem Planı ve Uygulama Programı'na göre Türkiye'de 65 yaş üstü nüfusun 2012'de 5.7 milyondan 2057'de 24.7 milyona çıkarak yaşlanan bir nüfusa sahip olunacağı öngörülmektedir. Yaşlanan bir nüfus yapısının başlangıç döneminde olduğumuz bu dönemde üretken, bağımsız ve başarılı bir yaşlanma hedeflenmektedir (Özgür, 2010).

Doğa/bahçe ve bahçe uğraşısının, insanların rehabilitasyonu ve tedavisinde kullanılması ile kendilerini iyi hissetmelerine katkı sağlamak ve böylece yaşam kalitelerini artırmak amacıyla, bir kaynak olarak kullanılması yeniden keşfedilmektedir. Bütün kültürlerde her zaman insan ve doğa arasındaki ilişki hayati öneme sahiptir. İnsanoğlu doğa ilişkisinde kendi gelişimi ile bağ kurmaktadır. İnsanın doğal veya doğala yakın peyzajlara inanması kendisinin de doğanın ve birlikte gelişiminin bir parçası olduğuna inanmasını ve kişisel anlamda iyi hissetmesini sağlamakta (Frohmann, 1997) ve yaşama olan güvenini sağlamlaştırmaktadır (Plahl, 2004). Böylece bahçe, insan ile doğa arasındaki ilişkinin ve insanın kendisiyle olan ilişkisinin ifadesidir.

Bir bahçe tasarımı ve deneyimi de bu doğal ilişki özelliğinde bir yapılanmaya uğramaktadır. İnsanlar için doğa/bahçenin çevre psikolojisi ve gelişim psikolojisi temelindeki fonksiyonu ve anlamı ortaya konulmaktadır. İnsanın doğa ile iç içe olmasının

yaşam kalitesini ve refahını olumlu yönde etkilemesinin farkındalığı noktasında son zamanlarda doğa/bahçe kavramları yaşam kalitesi kavramı ile eşdeğerde görülmektedir. Bir bahçe çeşitli fonksiyonları ve çeşitli anlamları olan bir mekandır. Öyle bir ortamdır ki; insanın yaşadığı mekan, yetişenler ile uğraştığı mekan, yaratıcı olabileceği bir mekandır. Zamanla gelişen, kendi kimliğini yansıtan, kontrol olanağı ve özgürlük sunan, üretken faaliyetlere izin veren, insanın geri çekilmesini sağlayan ortamdır (Flade, 2004). Brown ve Jameton (2000) yapmış oldukları çalışmada insanın yaşam kalitesini arttırdığını belirtmektedirler. Brown ve Jameton (2000) literatür çalışmalarında ise bahçelerin, hareket etmeyi teşvik ettiği, stresi azalttığı, rahatlamayı, insan ilişkilerin iyileştirilmesini sağladığı ve böylece insanın fiziksel, ruhsal ve sosyal sağlığına katkı sağladığını özetlemektedirler.

Yaşlılığı sağlıklı olarak sürdürmenin anahtarlarından birisi de insanın doğa ile olan bağıdır. İnsanoğlunun doğaya olan bağı ve bağlılığı 20. ve 21. yüzyıllarda endüstrileşmenin ve teknolojinin artışı ile değişime uğramış ve kısmen de kaybolmuştur. Bugün ortalama 70 yaşındaki bir insanın hayatını değerlendirdiğimizde yaşamının büyük bir kısmını doğa ile iç içe geçirmiş ve küçük bir bölümünü bugünkü teknolojik dünyada yaşamış olarak görülebilir.

Doğal çevre ile insanların fiziksel ve ruhsal sağlıklarının iyi olması arasındaki bağlılığı birçok araştırma incelemiştir. Örneğin doğal alanlarda zaman geçirmenin insan üzerindeki stresi azalttığı (Cole and Hall, 2010; Hartig et al., 2003) ve insanın ruhsal durumunda olumlu yönde değişim gözlemlendiği belirlenmiştir (Cooper-Marcus ve Barnes, 1999; Sherman et al., 2005; Whitehouse et al., 2001). Doğada zaman geçirmek kadar doğayı ve doğal manzaraları seyretmenin de insanın psikolojik sağlığına olumlu etkilerinin olduğu (Fredrickson and Levenson, 1998; Gladwell et al. 2012; Heerwagen

1990; Kaplan and Kaplan 1989; Parsons and Hartig, 2000; Tennessen and Cimprich 1995; Ulrich 1984; Ulrich et al. 1991; van den Berg et al., 2003) tespit edilmiştir.

Doğa deneyimine yönelik yapılan çalışmalardan bir tanesinde bahçe uğraşısının insana fizyolojik ve duygusal etkisinin araştırılmasında insanın stresini azalttığını 2004 yılında Yamane et al. tespit etmişlerdir. Bir diğer çalışmada Sugimoto ve arkadaşları 2006 yılında bahçe aktivitesinin olduğu ve olmadığı 30 dakikalık bir test programı sonrası stressiz geçen sürenin ne kadar olduğu konusundaki araştırmalarında insanların kalp frekanslarının dinlenme değerlerine bahçe aktivitesi sonrası daha çabuk ulaştıklarını tespit etmişlerdir. Bahçe uğraşısı yaşlılarda demansı/bunamayı önlemektedir. Bahçe uğraşısı düşünmeyi, öğrenmeyi ve yaratıcılığı kullanmayı gerektirir. Bahçe uğraşısı zihni aktif tutarak hastalıklara karşı koruyucu bir önlem olarak hizmet vermektedir (Fabrigoule, 1995).

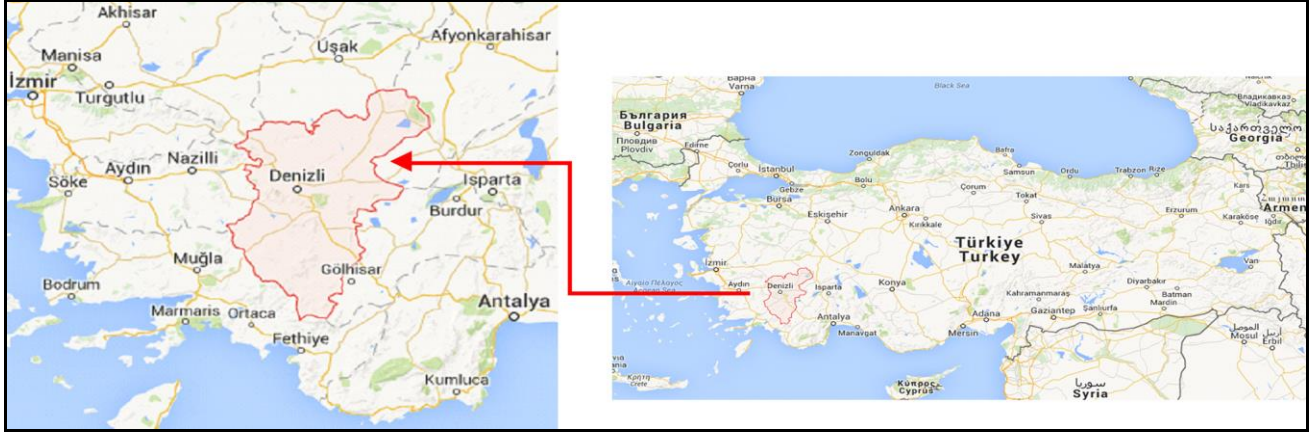
Sağlık sektöründe ise doğa/bahçe insanın iyileşme sürecine katkı sağlama rolü üstlenen bir ortamdır (Niepel, 2008; Niepel ve Pfister, 2010). Doğa/bahçe ve bahçe uğraşısının insanlarda iyileştirici etkisi üzerine çalışmalar (Heerwagen, 1990; Ulrich, 1984; Ulrich, 2001) bulunmaktadır. 1983 yılında bilim adamı Kaplan bahçe çalışmasının etkinliğine ilişkin olarak 100 kişi ile yapmış olduğu çalışmada bahçe çalışması sonucunda olumlu deneyim gerekçelerini belirtmiştir. Bunlar şu şekilde ifade edilebilir; daha çok başarının görüldüğü yaratıcı bir aktiviteden (örneğin büyüyen ve çiçek açan bitkiler, hasat, ürünler) söz edilmektedir. Doğanın gizemini ve güzelliğini deneyimlemek mümkün olmaktadır. İnsanın kendini gerçekleştirme ihtiyacının karşılanmasını ve kontrollü olmayı deneme şansının olmasını sağlamaktadır. Amerika Birleşik Devletleri'nin önemli bahçe terapistlerinden biri olan Relf (1999), bahçe çalışmasının insanın yaşam kalitesini olumlu yönde desteklediğini ifade etmiştir. Bunlar; estetik sevinç, bitkilere fiziksel bağımlılık, bitkilerin yetiştirilmesi, bakımı ve sosyal etkileşimdir (Relf, 1999).

Endüstrinin ve teknolojinin doğaya baskın çıkmaya çalıştığı günümüzde doğaya dönüşün ve doğa ile etkileşim içerisinde yaşayan ve hisseden insan profiline geliştirilmesi noktasında insanların bu konudaki düşüncelerinin ve algılarının ortaya konulması önemli bir adım sayılmaktadır. Teknolojinin gelişmesine paralel olarak insanların algı ve davranışlarında da farklılıklar oluşmaktadır. Bu bağlamda; doğa ile içi içe yaşamış insanların günümüzde doğa/bahçe algı ve düşüncelerinin ne olduğunu belirlemeye çalışılmıştır. Bu kapsamda yaşlı insanların doğa/bahçe algı ve düşüncelerinin belirlenmesi için Denizli ili örneğinde ankete dayalı araştırma yapılmıştır. Elde edilen veriler doğrultusunda yaşlı insanların yaşadıkları yerleşim doğrultusunda doğa/bahçe algı ve düşünceleri arasında farklılığın olup olmadığının tespit edilmesi amaçlanmıştır.

2. MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırma materyalini Denizli kent merkezi ve kırsal yerleşimlerde yaşayan yaşlı insanlar oluşturmaktadır. Ege Bölgesi'nin önemli kentlerinden birisi olan Denizli (Şekil 1), antik Yunan ve Bizans'tan bu yana önemli kavşak noktası ve ticaret merkezi olma özelliğini korumaktadır. Denizli ili 28° 38' - 30° 05' doğu meridyenlerinde yer almaktadır. Yüzölçümü 12.134 km², denizden yüksekliği ise 219 m'dir. Yerleşim, doğu uç noktası; Çivril ilçesi Gümüşsu - Gökgöl Koyu Dinar sınırında Efekli Tepe, batı uç Aydın; güneyde Muğla; kuzeyde Uşak illeri ile komşudur (Şekil 1).

Doğal, tarihi ve kültürel değerleri yönünden önemli özelliklere sahip Denizli, yılın 12 ayı turizm potansiyeline sahip olan yerleşmelerden biri olarak ülkesel ölçekte de öne çıkan bir kimliğe sahiptir. 2012 yılında çıkarılan 6360 sayılı kanun ile Denizli'de sınırları il mülki sınırları olan büyükşehir belediyesi kuruldu ve 2014 Türkiye yerel seçimlerinin ardından büyükşehir belediyesi çalışmalarına başladı (Anonim, 2015). İlin bitki örtüsünü çoğunlukla orman ağaçları (%59) ile Akdeniz iklimine has makiler meydana getirir.



Şekil 1. Çalışma alanı.

Konu ile ilgili yapılmış olan araştırmalar ikincil materyal olarak değerlendirilmiştir. Araştırma Eylül-Ekim 2014 tarihleri arasında yürütülmüştür. Örnekleme, Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) (WHO-World Health Organization) öngördüğü yaşlılık yaş sınırı olan 65 (Anonim, 2015) nedeniyle 65 yaş ve üzeri bireyler oluşturmaktadır. Olasılıksız örneklem seçim yöntemlerinden kartopu yöntemi (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004) kullanılarak kırsal bölge örnekleme 164, kentsel bölge örnekleme 137 kişi olmak üzere toplamda 301 bireye uygulanmıştır. Veriler sözel onamları alınıp araştırmaya katılmayı kabul eden yaşlılara, anketörler tarafından yüz yüze görüşme yöntemi ile anket formu kullanılarak toplanmıştır.

Çalışmada kullanılacak olan soruları daha önce konuyla ilgili yapılmış çalışmalar ile hedef kitlenin nitelikleri, tutum ve davranışlarını dikkate alınarak hazırlanmıştır. Çalışmada anket soruları, kent ve kırsal yerleşimlerde yaşayan katılımcılarının sosyo-demografik yapısına (yaş, cinsiyet, eğitim vb.) ve doğa/bahçe algı ve kullanımlarına ve doğanın /bahçenin insan üzerine etkisine (insanların doğanın insan üzerine etkisi hakkındaki görüşleri, insanların doğayı/bahçeyi kullanmadaki öncelik durumları, insanların doğada/bahçede vakit geçirdikten sonra hissiyat durumu, insanlar için bahçenin önemi, insanların doğanın/bahçenin psikolojik olarak olumlu etki yarattığına inanma durumu) ilişkin bilgileri içermektedir. Bazı sorularda katılımcıların algı ve davranışlarını belirlemek amacıyla davranış ölçüm sistemlerinden Likert tipi ölçek kullanılmıştır.

Soruların özellikleri doğrultusunda derecelendirmeler değişiklik göstermektedir. Katılımcıların soruya verdikleri cevapların ağırlıklı puanların aritmetik ortalaması; soruda seçeneklere verilmiş olan cevapların toplam sayıları ile o seçeneğin puanı (olumlu cevap en yüksek puanı alırken, olumsuz cevap en düşük puanı almakta) çarpılarak seçeneğin ağırlıklı puanı bulunmuş ve toplam seçeneklerin hesaplanan ağırlıkları toplanarak toplam katılımcı sayısına bölünerek bulunmuştur. Böylelikle, soruda cevap seçeneklerinin aritmetik olarak ortalaması bulunmuştur.

Bazı sorularda ise önem derecesine göre sıralamada ortaya çıkan frekans değerlerini çok kriterli karar verme mekanizmalarında sıklıkla kullanılan karşılaştırmalı kriterlerin ağırlıklandırılması çalışması yapılmıştır. Önceliklendirme puanlamasına (1. öncelik en yüksek puanı alırken, en son tercih edilen en az puanı alır) göre her bir kriterin frekansı, öncelik sırasına göre ağırlık puanlarıyla çarpılmıştır.

Birbirinden bağımsız iki örneklemin ortalamaları arasında fark olup olmadığını test etmek için iki yüzde arasındaki farkın önemlilik testi (Independent-sample t testi) (Akdağ ve Sumbüloğlu, 2010) kullanılmıştır. Bu test ile kırsal ve kentsel alanda yaşayan yaşlıların doğayı/bahçeyi kullanmadaki öncelik durumları arasında fark olup olmadığı istatistiksel olarak incelenmiştir. Veriler bilgisayar paket program SPSS 18.0 (Statistical Package for Social Sciences) kullanılarak analiz edilmiştir.

3. BULGULAR VE TARTIŞMA

Denizli ilinde yaşlı insanların doğa/bahçe algılarının belirlenebilmesi amacıyla oluşturulan örnekleme öncelikli olarak katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine ait bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Kırsal ve kentsel yerleşimde yaklaşık benzer katılım düzeyi olmak üzere %50.2’si kadın ve %49.8’i erkek yaşlı çalışmada yer almıştır. Katılımcıların %21.3’ü okuryazar değil, %35.2’si okuryazar, %32.9’u ise

ilköğretim mezunudur. Eğitim düzeylerine bakıldığında kentsel ve kırsal yerleşimdeki yaşlıların eğitim düzeyi benzer olup çoğunluğunun okuryazar ve ilköğretim düzeyinde oldukları görülmektedir. Katılımcıların %69.8’i evli, %30.2’si bekârdır. Katılımcıların %40.9’u emeklidir.

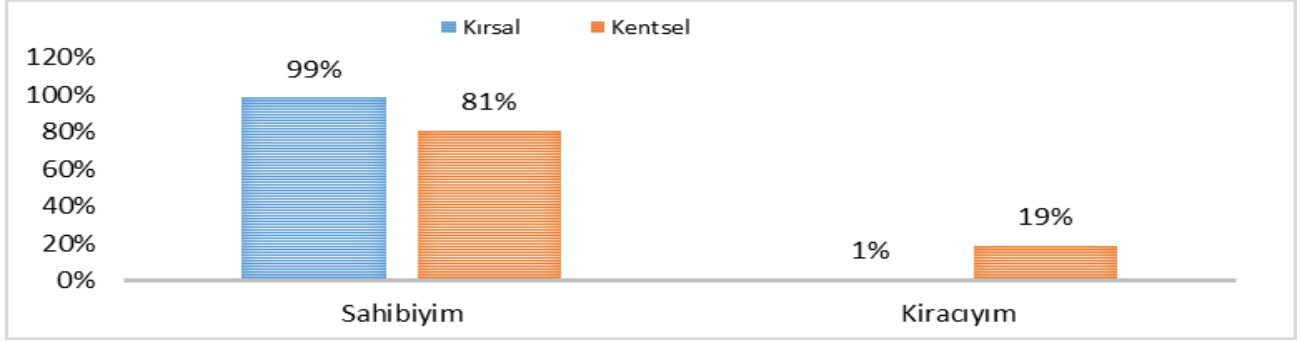
Aynı zamanda yerleşim alanındaki yaşlıların oturduğu konut ve çevresinin özellikleri ile ilgili bilgiler Tablo 2’de ve Şekil 2, 3 ve 4’te verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların sosyo-demografik profili.

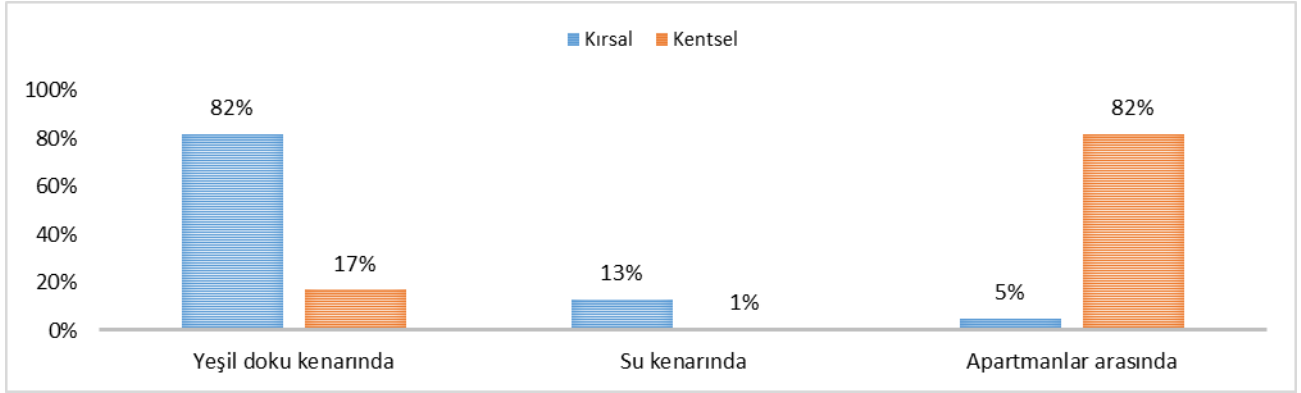
	Karakteristik isimler	Yerleşim alanı				
		Kırsal (n:164)		Kentsel (n:137)		
		n	%	n	%	
Cinsiyet	Kadın	89	54.3	62	45.3	
	Erkek	75	45.7	75	54.7	
Eğitim durumu	Okuryazar değil	57	34.8	7	5.1	
	Okur yazar	64	39.0	42	30.7	
	İlköğretim	36	22.0	63	46.0	
	Lise	7	4.3	17	12.4	
	Üniversite	0	0	8	5.8	
Medeni durum	Evli	102	62.2	108	78.8	
	Bekar	62	37.8	29	2.2	
Sosyo demografik karakteristikler	Meslek	Memur	0	0	7	5.1
		İşçi	8	4.9	2	1.5
		Emekli	48	29.3	78	56.9
	Meslek	Serbest	6	3.7	6	4.4
		İşsiz	15	9.1	1	0.7
		Çiftçi	27	16.5	0	0
		Ev hanımı	60	36.6	43	31.4

Tablo 2. Yerleşim alanındaki konut ve özellikleri.

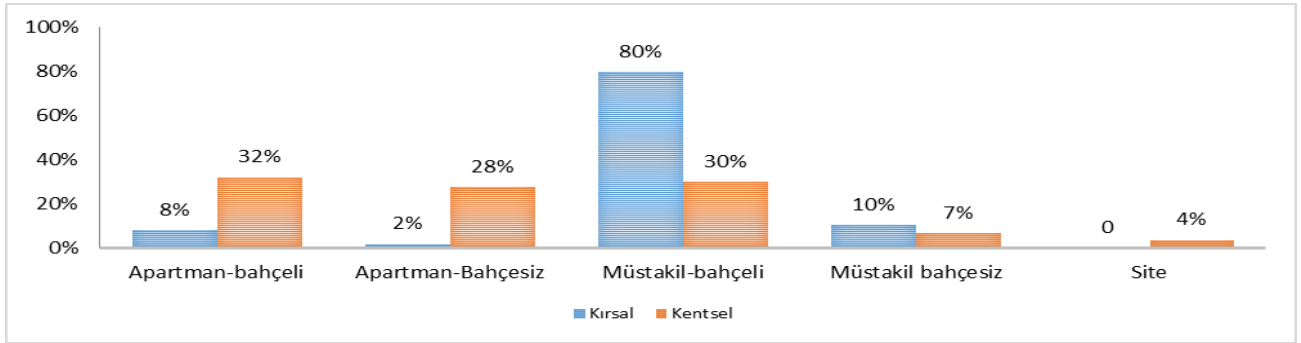
	Karakteristik isimler	Yerleşim alanı			
		Kırsal (n:164)		Kentsel (n:137)	
		n	%	n	%
Konut mülkiyeti	Sahibiyim	162	99	111	81
	Kiracıyım	2	1	26	19
Konutun konumu	Yeşil doku kenarında	134	82	23	17
	Su kenarında	21	13	2	1,5
	Apartmanlar arasında	9	5	112	82
Konut	Apartman-bahçeli	13	8	44	32
	Apartman-bahçesiz	3	2	38	28
	Müstakil-bahçeli	131	80	41	30
	Müstakil-bahçesiz	17	10	9	7
	Site	0	0	5	4



Şekil 2. Katılımcıların konut mülkiyet durumuna göre dağılımları.



Şekil 3. Katılımcıların konutun konumuna göre dağılımı.



Şekil 4. Katılımcıların konut durumuna göre dağılımı.

Anketin ikinci bölümünde doğanın insan üzerindeki etkileri kapsamında verilen 10 önermeye katılımcıların verdikleri cevaplar, katılımcı yüzdesi, ağırlıklı puan ve aritmetik ortalama şeklinde Tablo 3'de verilmiştir. Katılımcıların doğanın insan üzerine etkisi önermesine ilişkin görüşleri değerlendirildiğinde gerek kentsel ve gerekse kırsalda yaşayan

yaşlıların tercihlerinin benzer düzeyde olduğu görülmektedir.

Bu çerçevede yaşlı insanların öncelikli olarak doğanın insan üzerinde "dinlenme ve rahatlama sağlar" etkisini tercih ettikleri, sonrasında "motivasyonu artırır" ve "yaşam sevincini artırır" önermelerini tercih ettikleri görülmektedir. Cevapların gerek

aritmetik ortalamaları (4.5 ve 5.5 arası) gerekse yüzdeleri (%97.5 ve %71.3 arasında) incelendiğinde kentte ve kırsalda yaşayan yaşlıların cevaplarının doğanın insan üzerine olumlu etkilerinin olduğunu destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

Doğanın insan üzerine fiziksel ve zihinsel olarak yeteneklerin geri kazanılması inancı, doğaya geri

dönüş (yaşam ve doğaya karşı saygı), kişisel gelişim, birlikte çalışma ile sosyal farkındalığın güçlendirilmesi ve kısmen daha sonraki süreçlerde çalışma şevkinin gelişimi gibi etkilerine yönelik cevapları aritmetik ortalama düzeyinde değerlendirildiğimizde 4-4.5 puan arasında değişmektedir (Tablo 3).

Tablo 3. Yaşlıların doğanın insan üzerine etkisi hakkındaki görüşleri.

Doğanın insan üzerine etkisi	Puan	Tam uygun	Uygun	Fark etmez	Az uygun	Uygun değil	Fikrim yok	Ağırlıklı Puan Aritmetik ortalaması
		6	5	4	3	2	1	
Dinlenme ve rahatlama	Kırsal (%)	62.2	33.5	1.2	1.2	0.6	1.2	5.5
	Ağırlıklı Puan	612	275	8	6	2	2	
	Kentsel (%)	53.3	42.3	2.9	0.0	0.7	0.7	
Motivasyon artırıcı	Ağırlıklı Puan	438	290	16	0	2	1	5.5
	Kırsal (%)	35.4	48.2	9.8	4.3	1.2	1.2	5.1
	Ağırlıklı Puan	348	395	64	21	4	2	
Kentsel (%)	37.2	44.5	8.8	1.5	2.2	5.8		
Yaşam sevincinin artışı	Ağırlıklı Puan	306	305	48	6	6	8	5
	Kırsal (%)	30.5	49.4	9.1	6.7	0.6	3.7	5
	Ağırlıklı Puan	300	405	60	33	2	6	
Kentsel (%)	30.7	46.7	12.4	4.4	0.7	5.1		
Duyuların uyarılması	Ağırlıklı Puan	252	320	68	18	2	7	4.9
	Kırsal (%)	25	43.9	15.2	5.5	0.0	10.4	4.8
	Ağırlıklı Puan	246	360	100	27	0	17	
Kentsel (%)	30.7	43.8	16.1	5.1	0.7	3.6		
Beden fonksiyonlarını koruma ve güçlendirme	Ağırlıklı Puan	252	300	88	21	2	5	4.9
	Kırsal (%)	31.1	40.2	15.2	4.9	0.0	8.5	4.7
	Ağırlıklı Puan	306	330	100	24	0	14	
Kentsel (%)	24.8	38.7	20.4	3.6	0.7	11.7		
Fiziksel ve zihinsel olarak yeteneklerin geri kazanılması inancı	Ağırlıklı Puan	204	265	112	15	2	16	4.5
	Kırsal (%)	22.0	36.0	21.3	11.0	1.8	7.9	4.4
	Ağırlıklı Puan	216	295	140	54	6	13	
Kentsel (%)	18.2	46.0	16.8	5.1	3.6	10.2		
Doğaya geri dönüş (yaşam ve doğaya karşı saygı)	Ağırlıklı Puan	150	315	92	21	10	14	4.4
	Kırsal (%)	15.2	38.4	26.8	7.9	0.6	11.0	4.3
	Ağırlıklı Puan	150	315	176	39	2	18	
Kentsel (%)	13.9	36.5	21.9	6.6	5.1	16.1		
Kişisel gelişim	Ağırlıklı Puan	114	250	120	27	14	22	4
	Kırsal (%)	13.4	39.6	22.0	14.6	3.0	7.3	4.2
	Ağırlıklı Puan	132	325	144	72	10	12	
Kentsel (%)	16.8	39.4	21.2	5.8	8.8	8.0		
Birlikte çalışma ile sosyal farkındalığın güçlendirilmesi	Ağırlıklı Puan	138	270	116	24	24	11	4.2
	Kırsal (%)	25.0	22.6	24.4	10.4	4.3	13.4	4.1
	Ağırlıklı Puan	246	185	160	51	14	22	
Kentsel (%)	21.9	26.3	26.3	4.4	2.2	19.0		
Kısmen daha sonraki süreçlerde çalışma şevkinin gelişimi	Ağırlıklı Puan	180	180	144	18	6	26	4.1
	Kırsal (%)	15.2	34.1	21.3	15.9	1.8	11.6	4.1
	Ağırlıklı Puan	150	280	140	78	6	19	
Kentsel (%)	19.7	26.3	25.5	6.6	3.6	18.2		
Ağırlıklı Puan	162	180	140	27	10	25	4	

Önceki çalışmalarda doğa/bahçenin insanlara fiziksel aktivite, zihinsel (Hartig et al., 1991; Kaplan ve Kaplan, 1989; Kaplan ve Kaplan, 1990; Kaplan, 1995) ve fiziksel rahatlama (Ulrich ve Parsons, 1992) ile sosyal iletişim imkanları (Friedli, 2011) sağladığı vurgulanmıştır. Doğa ile iç içe olmanın veya doğal alanlarda zaman geçirme insanın yaşam kalitesine ve refahına olumlu yönde etkileri üzerine çalışmalar (Cheng et al., 2010; Cooper-Marcus ve Barnes, 1999; Sherman et al., 2005; Whitehouse et al., 2001) yapılmıştır. Örneğin insanda yaşam sevincinin artışına (Kaplan ve Kaplan, 1989; Kaplan, 1992; Kuo, 2001; Kuo ve Sullivan, 2001; Lewis, 1996; Leather et al., 1998) ve kişisel gelişimine katkı sağladığı belirlenmiştir. İnsan üzerindeki stresi azaltmakta ve ruhsal durumlarını olumlu yönde etkilemekte (Cooper-Marcus ve Barnes, 1999; Kaplan ve Kaplan, 1989; Sherman et al., 2005; Whitehouse et al., 2001), pozitif hislere sahip olmalarına (Ulrich, 1984; Ulrich, 1992; Ulrich, 2000), motivasyonlarını artırmaya (Elings, 2006), depresyonla ve günlük endişelerle mücadele etmeye (Luria ve Lyons, 2010) katkı sağlamaktadır.

Bu çalışmadaki katılımcıların cevapları yukarıdaki belirtilen literatür çalışmasındaki araştırmaların sonuçlarını destekler durumdadır. Yaşlı insanların gerek sosyo-demografik gerekse yerleşim bölgesi ve evin konumu gibi bağımlı değişkenlerle değerlendirilen cevaplarda kırsal ve kentsel yerleşimlerde farkın olmadığı görülmektedir.

“Doğayı/bahçeyi kullanmadaki öncelik durumu” önermesinin cevapları katılımcı sayısı ve yüzdesi şeklinde Tablo 4’de verilmiştir. Hobi amaçlı

kullanma, sosyal etkinlik amaçlı kullanma, spor amaçlı kullanma ve aktivite amaçlı kullanma açısından kırsalda ve kentte yaşayan yaşlılar arasında saptanan fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Kırsalda %60.4’ü ve kentte %58.4’ü rahatlama amaçlı kullanmaktadır. Hobi amaçlı kullanmayı kırsal yerleşimdeki yaşlıların %50.6’sı, kentsel de yaşayan yaşlıların sadece %18.2’si tercih ettikleri belirlenmiştir. Kırsaldaki yaşlıların %22.6’sı ve kentteki yaşlıların %32.1’i bahçeyi tek başına vakit geçirmek için kullanmaktadır (Tablo 4). Doğa/bahçeyi; insanların dinlenmek, fiziksel aktivite, kendilerini iyi ve rahat hissetmek, aktif veya pasif aktiviteler için kullandıkları alanlar olarak tanımlamak verilen cevaplardan olasıdır. Aktif yaşam için fiziksel aktivite ve egzersizler önemli aktiviteler sayılmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), sağlıklı yaşlanmanın en önemli unsurlardan bir tanesinin fiziksel aktivite olduğunu ve düzenli fiziksel aktivitenin, 65 yaş üstü insanlarda zihinsel, fiziksel ve sosyal iyilik hallerini geliştirdiğini, mental sağlığı ve bilişsel becerileri güçlendireceğini, aynı zamanda sosyalleşmeye de katkıda bulunacağını belirtmektedir (Anonim, 1990). Hobiler ve sosyal etkinlikler aktif yaşlanmanın adımlarından olarak da sayılmaktadır. Sosyal ilişki ve hobilerin yaşlı insanların sosyal yönden aktif olmasına katkı sağladığı söylenebilir (Hazer ve Aslan, 2009). Sağlıklı bir yaşlanma için yaşlı bireyin aktif ve bağımsız yaşamı teşvik edilmelidir. Fiziksel aktivite, aktif ve pasif aktiviteler sosyal ve psikolojik açılardan yaşlıların yaşam kalitesini arttırmakta ve kendini iyi hissetmesine neden olmaktadır.

Tablo 4. Yaşlıların doğayı/bahçeyi kullanmadaki öncelik durumu*.

		Rahatlama	Sosyal etkinlik	Hobi	Spor amaçlı	Tek başına	Kaçış	Aktivite
Kırsal	n	99	83	37	24	15	10	4
n= 164 kişi	%	60.4	50.6	22.6	14.6	9.1	6.1	2.4
Kentsel	n	80	25	44	35	18	12	10
n=137 kişi	%	58.4	18.2	32.1	25.5	13.1	8.8	7.3
		$p>0.05$	$p<0.05$	$p>0.05$	$p<0.05$	$p<0.05$	$p>0.05$	$p<0.05$

*birden çok seçenek tercihi

Kentsel veya kırsal yerleşimde yaşayan yaşlıların algılarına yönelik “doğanın/bahçenin psikolojik

olarak olumlu etki yarattığına inanıyor musunuz” önermesine verdikleri cevapları katılımcı yüzdesi ve

ağırlıklı puan ve aritmetik ortalama şeklinde Tablo 5’de verilmiştir. Katılımcıların verdikleri cevaplardan %93.7’sinin doğanın psikolojik olarak olumlu etki yarattığı düşüncesinde oldukları belirlenmiştir (Tablo 5). Bu cevapların literatür çalışmalarının sonuçlarını destekler nitelikte olduğunu söylemek mümkündür. Nitekim doğal alanlarda zaman geçirmenin insan üzerindeki stresi azaltmakta (Cole and Hall, 2010; Hartig et al., 2003) ve insanın ruhsal durumunda

olumlu yönde değişim gözlenmektedir (Cooper-Marcus ve Barnes, 1999; Sherman et al., 2005; Whitehouse et al., 2001). Doğanın/bahçenin insan üzerine psikolojik olarak olumlu etkisi önermesine ilişkin görüşleri değerlendirildiğinde gerek kentsel ve gerekse kırsalda yaşayan yaşlıların tercihlerinin benzer düzeyde olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Yaşlıların doğanın/bahçenin psikolojik olarak olumlu etki yarattığına inanma durumu.

Doğanın/bahçenin psikolojik olarak olumlu etki yarattığına inanma durumu	Puan	Kesinlikle inanıyorum	İnanıyorum	Fikrim yok	İnanmıyorum	Kesinlikle inanmıyorum	Puan Aritmetik ortalaması
		5	4	3	2	1	
Kırsal	(%)	37.8	56.7	4.3	0.6	0.6	4.3
n=164 kişi	Ağırlıklı Puan	310	372	21	2	1	
Kentsel	(%)	49.6	43.1	5.8	1.5	0.0	4.4
n= 137 kişi	Ağırlıklı Puan	340	236	24	40	0	

Katılımcıların davranışlarını ve hissiyatlarını ortaya koyan “bahçede vakit geçirdikten sonra hissiyat durumu” önermesine verdikleri cevaplar katılımcı sayısı ve yüzdesi şeklinde Tablo 6’da verilmiştir. Gerek kırsal (%78.7); gerekse kentserde (%79.6) olmak üzere yaşlıların %79.10’u doğada/bahçede vakit geçirdikten sonra kendilerini iyi hissettiklerini ifade etmişlerdir. Günümüzde doğayı yaşayan nesil olarak katılımcıların oturdukları evler kırsal kesimdekilerin %81.7’si yeşil doku kenarında ve

%87.8’i bahçeli evde otururken kentsel kesimdekilerin %81.8’i apartmanlar arasında ve %31.0’ı bahçeli evde oturmaktadır. Buna karşın bahçede vakit geçirdikten sonra kendini kötü hissedenlerin oranı ise sadece %1.0’dır. Doğanın kendisi için “hiç bir şey ifade etmediğini” belirtenlerin oranı kırsalda %4.3 ve kentte %1.5’dir (Tablo 6). Bu sonuç insanların psikolojik, duygusal ve manevi ihtiyaçları için doğaya ihtiyaç duyduklarını (Roszak et al., 1995; Frumkin, 2001) göstermektedir.

Tablo 6. Bahçede vakit geçirdikten sonra hissiyat durumu.

		İyi	Kötü	Manevi huzur	Hiçbir şey	Diğer
		Kırsal	%	78.7	1.2	14.0
n=164 kişi	n	129	2.0	23.0	7.0	2.0
Kentsel	%	79.6	0.7	17.5	1.5	0.7
n=137 kişi	n	109	1.0	24.0	2.0	1.0

Katılımcıların doğa/bahçeye hakkındaki düşüncelerine yönelik “kendinizi iyi ve rahat hissettiğiniz bahçenin sizin için önemi” önermesine verdikleri cevaplar katılımcı sayısı ve yüzdesi şeklinde Tablo 7’de verilmiştir. Kendinizi iyi ve rahat hissettiğiniz

bahçenin önemi önermesine verilen cevaplardan, %95.2 oranında kırsal kesimdeki, %96.3 oranında kentsel yerleşimdeki yaşlı insanlar için önem taşımaktadır (Tablo 7).

Tablo 7. "Kendinizi iyi ve rahat hissettiğiniz bahçenin sizin için önemi" önermesine verilen cevaplar.

		Çok önemli	Önemli	Fikrim yok	Önemli değil
Kırsal	n	79	77	6	2
n=164 kişi	%	48.2	47.0	3.7	1.2
Kentsel	n	68	64	2	3
n=137 kişi	%	49.6	46.7	1.5	2.2

Yapılan çalışma sonucunda; teknolojinin gelişimi ve değişimlerin olduğu günümüzde belli bir yaşam deneyimi olan insanların yaşlılık evresinde doğa/bahçe algıları ve düşünceleri irdelenmiştir. Bu sonuçlara göre, katılımcıların büyük bir çoğunluğu, doğanın/bahçenin insan hayatındaki önemini algıları, tepkileri, davranışları ve düşünceleri ile ortaya koymaktadırlar. Yaşlıların doğa/bahçe algılarında ve düşüncelerinde yaşlıların buldukları bölge, sosyo-demografik ve sosyokültürel özellikleri farklı olmasına karşın doğal ortamı tercih etme eğiliminde olmaları ve doğanın insan üzerine olumlu yönde etkisinin olduğu düşüncesinde benzerlik gösteren yaşlı profili olduğu görülmektedir.

4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Toplumsal değişimin temelinde teknolojik ve kültürel değişim yatmakta ve bu değişimler sosyal alanı da etkisi altına almaktadır. Yaşam kalitesi, mutluluk, sağlık ve huzur gibi ifadeler zorlu hayat mücadelesinde her insan için özellikle yaşlılığın doğası gereği kendini sosyal hayattan izole eden yaşlılık dönemindeki kişiler için gittikçe artan bir önem kazanmaktadır.

Doğayı yaşama şansına sahip olan insanların doğayı yaşamaya devam etmelerini sağlayacak ortamların oluşturulması ve korunmasına yol gösterici olacak algı ve düşüncelerini tespiti bu tür çalışmalara temel veri olacaktır. Gerek bilimsel çalışmalara gerekse yerel yönetimlerin çalışmalarına veriler sağlayabilir.

KAYNAKLAR

1. Akdağ B., Sümbüloğlu K., 2010. Önemlilik Testleri Paket Program Uygulamalı, Doğru Seçim-Doğru Uygulama-Doğru Yorum. Hatiboğlu Yayınları. 294.

Bu çalışmada yaşlıların buldukları bölge, sosyo-demografik ve sosyokültürel özellikleri farklı olmasına karşın doğal ortamı tercih etme eğiliminde ve doğanın insan üzerine olumlu yönde etkisinin olduğu düşüncesine sahip yaşlılık topluluğu olduğu görülmektedir. Bu sonuç yaşlı insanlar için farklı bahçe etkinliklerine olanak sağlayan doğal ortamlarının ve bahçelerinin korunması veya yeniden oluşturulması gereğine işaret etmektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgular ışığında günümüz yaşam koşullarında sağlıklı ve aktif bir yaşlılık dönemi için; yaşlı insanın kendi potansiyelini gerçekleştirebilme, ihtiyaç, istek ve yapabilirliklerini ortaya koyabilmesi için aşağıda belirtilen öneriler verilebilir:

- Yaş alma ile birlikte insanda fiziksel, ruhsal ve zihinsel değişimler söz konusudur. Bu değişimler göz önüne alınarak aktif yaşlanmayı destekleyen, insanların katılımlarını özendirici ve onları yormayan, harekete teşvik eden doğa/bahçe uğraşlarının (Fabrigoule et al., 1995; Simons et al. 2006) oluşturulması,
- Boş zamanlarını değerlendirmek için aktif bir eylem olarak bahçe uğraşlarının (Burgess,1990; Hill ve Relf, 1983) teşvik edilmesi,
- Doğa içerisinde daha fazla vakit geçirmeleri için ortamların planlanması ve olanakların sunulması,
- Var olan mekanların yaşlı insanların kullanımına uygun olarak tasarlanmasıdır.

2. Brown, K.H. and Jameton, A.L., 2000. Public health implications of urban agriculture. Journal of Public Health Policy, 21(1), 20-39.
3. Burgess. C.W., 1990. Horticulture and its application to the institutionalized elderly.

- Activities. *Adaptation and Aging*, 14(3):51-61.
4. Cheng E. H.-P., Patterson, I., Packer, J. and Pegg, S., 2010. Identifying the satisfactions derived from leisure gardening by older adults, *Annals of Leisure Research*, Vol. 13, No. 3, pp. 395-419.
 5. Cole, D.N. and Hall, T.E., 2010. Experiencing the restorative components of wilderness environments: Does congestion interfere and does length of exposure matter. *Environment and Behavior*, 42:6,806-823.
 6. Cooper-Marcus, C. and Barnes, M., 1999. *Healing Gardens: Therapeutic Benefits and Design Recommendations*. New York: John Wiley & Sons, 323-384.
 7. Devlet Planlama Teşkilatı (DPT), age., s.10.
 8. Elings, M., 2006. People-plant interaction: the physiological, psychological and sociological effects of plants on people. *Farming for Health-Springer Agriculture Book*. Ed: Jan Hassink and Majken van Dijk (Eds). Printed in the Netherlands. Chapter 4:43-55.
 9. Fabrigoule, C., 1995. Social and leisure activities and risk of dementia: a prospective longitudinal study.
 10. Fabrigoule, C., Letenneur, L., Dartigues, J.F., Zarrouk, M., Commenges, D. and Barberger-Gateau, P., 1995. Social and leisure activities and risk of dementia: a prospective longitudinal study. *J Am Geriatr Soc.*, 43(5):485-90.
 11. Flade, A., 2004. *Parks und Natur in der Stadt. Konzepte und Wirkungen*. Darmstadt: IWU.
 12. Friedli, L., 2011. Reasons to be Cheerful: The Count Your Assets Approach to Public Health. *Perspectives Magazine of Scotland's Democratic Left: Issue 30: 29-32*
 13. Fredrickson, B.L. and Levenson, R.W., 1998. Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cogn. Emotion*, 12: 191-220.
 14. Frohmann, E., 1997. Die Archetypen der Landschaft–ihre äußeren und inneren Bilder. *Natur und Landschaft*, 72, 202-206.
 15. Frumkin, H., 2001. Beyond toxicity human: health and the natural environment. *American Journal of Preventative Medicine*, 20, 234-240.
 16. Gladwell, V.F., Brown, D.K., Barton, J.L., Tarvainen, M.P., Kuoppa, P. and Pretty, J., 2012. The effects of views of nature on autonomic control. *European Journal of Applied Physiology*, 112(9), 3379-3386.
 17. Hartig, T., Mang, M. and Evans, G.W., 1991. Restorative effects of natural environment experiences. *Environment and Behavior*. 23:3-26.
 18. Hartig, T., Johansson, G. and Kylin, C., 2003. Residence in the social ecology of stress and restoration. *Journal of Social Issues*, 59 (3), 611-636.
 19. Heerwagen, J.H., 1990. Psychological aspects of Windows and window design. In: R. I. Selby, K. H. Anthony, J. Choi, & B. Orland (Eds). *Proceedings of the 21st Annual Conference of the Environmental Design Research Association*, Oklahoma City: EDRA, pp. 269-280.
 20. Hill, C.O. and Relf., P.D., 1983. Gardening as an outdoor activity in geriatric institutions. *Activities, Adaptation and Aging*, 3 (1): 47-54
 21. Kaplan, R. and Kaplan, S., 1989. *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press, Cambridge, New York.
 22. Kaplan, R. and Kaplan, S., 1990. Restorative experience: the healing power of nearby nature. In Francis, M. and Hester, R. T., Jr (Eds) *The Meaning of Gardens: Idea, Place and Action*. The MIT Press, Cambridge, pp. 238-243.
 23. Kaplan, R. 1992. The psychological benefits of near by nature. In Relf, D. (ed.) *Role of Horticulture in Human Well-being and Social Development: A National Symposium*. Timber Press, Arlington, Virginia, pp. 125-133.
 24. Kaplan, S., 1995. The restorative benefits of nature: toward and integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*. 15:

- 169–182.
25. Kuo, F.E., 2001. Coping With Poverty: Impacts of Environment and Attention in the Inner City. *Environment and Behavior*.33: 5–34.
 26. Kuo, F.E. and Sullivan, W.C., 2001. Environment and crime in the inner city: does vegetation reduce crime? *Environment and Behavior*. 33:343–367.
 27. Leather, P., Pyrgas, M., Beale, D. and Lawrence, C., 1998. Windows in the work place. *Environment and Behavior*. 30: 739–763.
 28. Lewis, C.A., 1996. *Green Nature/Human Nature: The Meaning of Plants in our Lives*. University of Illinois Press, Urbana, Chicago.
 29. Luria, P. and Lyons, M., 2010. Urban green spaces and public health. Sustainability and Health Fact Sheet No 6. Centre for Public Health - Liverpool: Liverpool John Moores University
 30. Niepel, A., 2008. Heilende Gärten. Garten undThe-rapie wachsen zusammen. In: DGG-Deutsche Gesellschaft für Gartenkunst und Landschaftskultur. *Garten und Gesundheit: Zur Bedeutung des Grüns für das Wohlbefinden*. Berlin: Callwey Verlag.
 31. Niepel, A. and Pfister, T., 2010. *Praxisbuch Gartentherapie*. Idstein: Schulz-Kirchner.
 32. Özgür, E.M., 2010. Yaşlanan bir dünya nüfusu. Ankara Üniversitesi Türkiye Coğrafyası Araştırma ve Uygulama Merkezi-Bölgesel Coğrafya Anabilim Dalı Konferansları, 16 Mart 2010, Ankara.
 33. Parsons, R. and Hartig, T., 2000. Environmental Psychophysiology. In Cacioppo, J.T. and Tassinari, L.G. (Eds.) *Handbook of Psychophysiology (2nd ed.)*. New York: Cambridge University Press, 815-846.
 34. Plahl, C., 2004. Psychologie des Gartens – Anmerkungen zu einer natürlichen Beziehung in: Callo, Hein, Plahl (Hrsg.): *Mensch und Garten –Ein Dialog zwischen Sozialer Arbeit und Gartenbau*, 47 - 73
 35. Relf, P.D., 1999. The role of horticulture in human well-being and quality of life. *Journal of Therapeutic Horticulture*. X: 10-15.
 36. Roszak, T., Gomes, M.E., and Kanner, A.D., 1995. *Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind*. San Francisco: Sierra Club Books.
 37. Sherman, S.A., Mc Cuskey Shepley, M. and Vami, J.W., 2005. Children’s Environments and Health- Related Quality of Life: Evidence informing Pediatric Healthcare Environmental Design. *Children. Youth and Environments* 15(1): 186-223.
 38. Simons, L.A., Simons, J., McCallum, J. and Friedlander, Y., 2006. Lifestyle factors and risk of dementia: Dubbo Study of the elderly. *Med J Aust*. 16; 184(2):68-70.
 39. Sugimoto, M., Cho, H. and Mattson, R.H., 2006. Bio monitoring human heart rate and caloric expenditure responses to horticultural activity. *Journal of Therapeutic Horticulture*, 16, 20-27.
 40. Tennessen, C.M. and Cimprich, B., 1995. Views to nature: Effects on attention. *Environmental Psychology*, 15: 77-85.
 41. Ulrich, R.S., 1984. View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224: 420-421
 42. Ulrich, R.S, Simons, R., Losito, B., Fiorito, E., Miles, M. and Zelson, M., 1991. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201–230.
 43. Ulrich, R.S., 1992. How design impacts wellness. *Healthcare Forum Journal*, 20: 20-25.
 44. Ulrich, R.S. and Parsons R., 1992. Influences of passive experiences with plants on individual well-being and health. In: D. Relf (Ed), *The Role of Horticulture in Human Well-Being and Social Development*, Timber Press, Oregon, 93-105.
 45. Ulrich, R.S., 2000. Environmental research and critical care. In D. K. Hamilton (Ed.), *ICU 2010: Design for the Future*. Houston: Center for Innovation in Health Facilities, 195-207.

46. Ulrich, R.S., 2001. Effects of health care environmental design on medical outcomes. In: Dilani, A. (Ed.), Design and Health: Proceedings of the Second International Conference on Health and Design. Svensk Byggtjänst, Stockholm, Sweden, 49–59.
47. van den Berg, A.E., Koole, S.L. and van der Wulp, N.Y., 2003. Environmental preference and restoration: (how) are they related? Journal of Environmental Psychology, 23 (2), 135-146.
48. Whitehouse, S., Vami, J.W., Seid, M., Cooper-Marcus, C., Ensberg, M.J., Jacobs, J.R. and Mehlenbeck, R.S. 2001. Evaluating a Children's Hospital Garden Environment. Utilization and Consumer Satisfaction, Journal of Environmental Psychology. 21, 301-314.
49. Yamane, K., Kawashima, M., Fujishige, N. and Yoshida, M., 2004. Effects of interior horticultural activities with potted plants on human physiological and emotional status. In: D. Relf (ed., 2004). Expanding roles for horticulture in improving human well-being and life quality. A proceedings of the XXVI

International Horticultural Congress. Toronto, Canada 11-17 August, 2002; Acta Horticulturae, 639, 37-43.

50. Yazıcioğlu, Y. ve Erdoğan, S., 2004. SPSS uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri. Detay Yayıncılık. Ankara.

Internet

1. Hazer, O. ve Aslan Ö., 2009. Yaşlılıkta Sosyal İlişki ve Toplumsal Hayata Katılım. http://www.akadgeriatri.org/manager/fu_folder/2010-03/html/2010-2-3-143-147.htm (Erişim tarihi: 16.02.2015).
2. Anonim, 2015. <http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2012/12/20121206-1.htm> |başlık=Kanun No. 6360 (Erişim tarihi: 03.03.2015).
3. Anonim, 1990. Active Ageing: Towards Age-Friendly Primary Health Care. Towards Age-Friendly Primary Health Care, WHO-DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü). http://whqlibdoc.who.int/hq/2004/WHO_CHP_HPR_04.02.pdf. (Erişim Tarihi: 03.03.2015).

Bu araştırma, Pamukkale Üniversitesi tarafından 16-18 Nisan 2015 tarihleri arasında Denizli'de yapılan 8. Ulusal Yaşlılık Kongresi'nde "Kırsal ve Kentsel Yaşamda Yaşlıların Doğa/Bahçe Algıları" başlığı altında özet verilmiş olup sözel olarak sunulmuştur. Özdemir Ayşe, Kıray Vural Bilgin (2015). Kırsal ve kentsel yaşamda yaşlıların doğa/bahçe algıları. VIII. Ulusal Yaşlılık Kongresi, 84-85. (Yayın No: 1464189).